

Kopfsteuerung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

Folgen:

- „Bauchklatscher“

Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.